



民医連加盟  
保険薬局

# はるか通信

No.193 2020年8月号

発行:株式会社 あゆみ調剤 はるか薬局

はるか通信編集委員会

北海道釧路市治水町6-2

TEL 0154-31-7811・FAX 0154-31-7773

<https://www.a-haruka.co.jp/>

## どうして不眠になるの??

### 睡眠の基礎知識〈前編〉



年齢を重ねると、若い頃のように眠れなくなっていきます。それは、体内時計の加齢変化により睡眠だけではなく、血圧・体温・ホルモン分泌など睡眠を支える多くの生体機能リズムが前倒しになるためです。そのため、健康な高齢者の方でも睡眠が浅くなり、中途覚醒や早朝覚醒が増加します。

また、動脈硬化や糖尿病などの基礎疾患が原因となる場合や、むずむず足症候群、認知症やうつ病などの精神疾患が不眠につながる場合もあります。

不眠症の治療は、それぞれの原因に応じた対処を行なうことが大切となります。前編では睡眠の種類と年齢における睡眠の変化について、後編（9月号）では今日から実践できる睡眠習慣についてお話しします。

#### ① 眠りの種類

睡眠には、浅い眠りの「レム睡眠」と深い眠りの「ノンレム睡眠」があります。一般に、一晩の睡眠中にレム睡眠とノンレム睡眠を約90分周期で4～5回繰り返します。

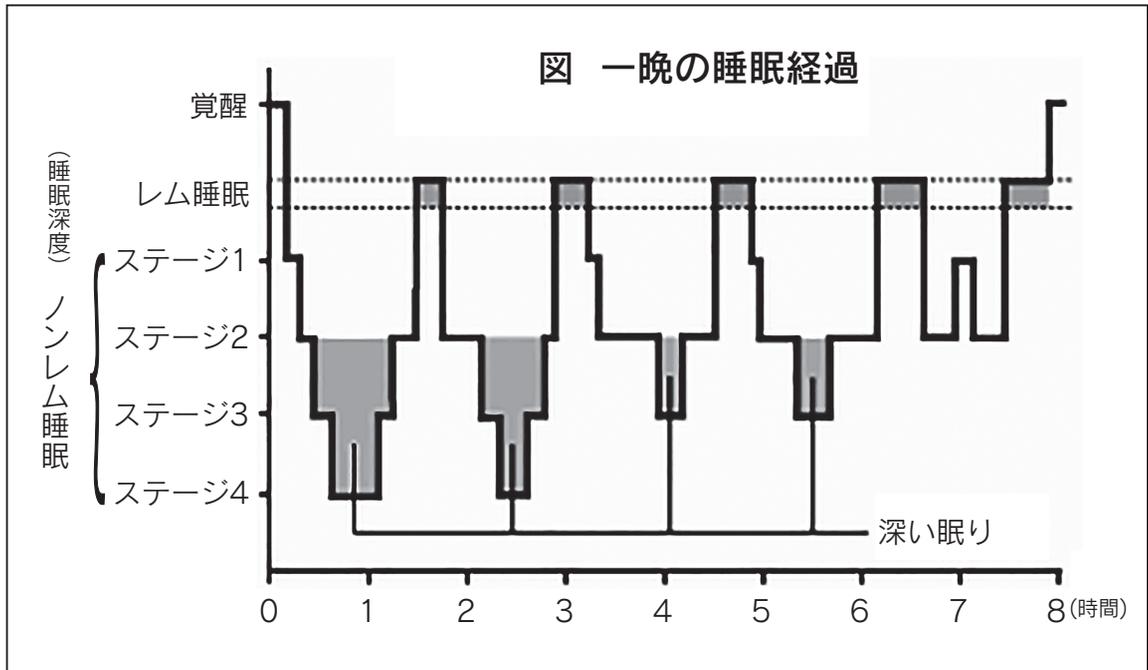
入眠初期は深い眠りのノンレム睡眠の割合が多いのに対して、入眠時間が長く経過するほど浅い眠りのレム睡眠の割合が増えるとされていま

す。(2面 図1参照)

睡眠の周期は日によって変動し、個人差もあります。前日の睡眠が不足した状態では、最初のノンレム睡眠が長くなります。睡眠の前半3時間は、睡眠ステージ3～4の深い眠りが多く、後半になるにつれてレム睡眠が増えてきます。

(2面に続く)

(図1：レム睡眠とノンレム睡眠における入眠後経過時間)



資料:古賀良彦「睡眠と脳の科学」祥伝社新書

## ② 年齢別における睡眠の違い

1日の睡眠時間は、新生児で16～17時間ですが、1歳児で12～13時間、

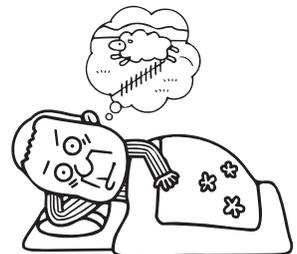


小児で10～12時間と次第に減少します。大人になると睡眠時間は7～8時間とほぼ安定しますが、高齢になると減少します。

実際には、睡眠時間には個人差があり、季節によっても変動します。秋から冬にかけて日が短くなるときに睡眠時間は長くなり、春から夏にかけて短くなることから日照時間

と深く関わっています。最も日の短い12月～1月に睡眠は長くなりやすく、6月～7月の初夏に最も短くなることが分かっています。

ノンレム睡眠は、20代～30代くらいから、なだらかに減少します。50歳以降ではステージ4(図1参照)が見られることはほとんどなく、ステージ3(図1参照)も若い人に比べて1/3以下になります。

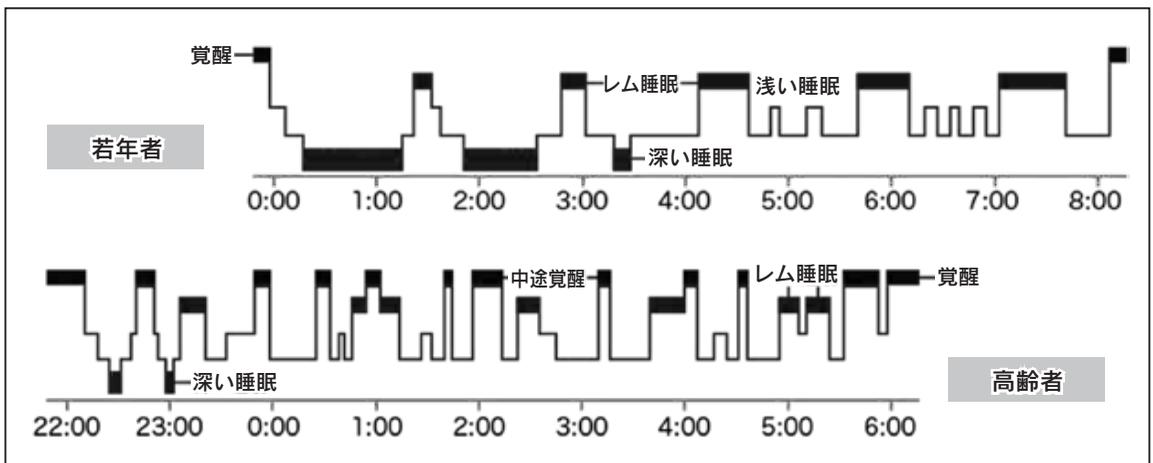


また、年齢が上がるにつれて夜間の深い眠りが少なくなるうえに中途覚醒の頻度が増えます。中途覚醒の多くは忘れられてしまいますが、再入眠時が長い場合には眠れなかった事を覚えており、不眠を自覚するようになります。

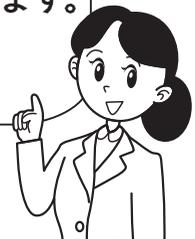
さらに、中途覚醒や浅い眠りの原因に心理的ストレスが加わるとより不眠症に移行しやすくなります。



(図2: 若年者と高齢者の睡眠の違い)



今回のお話はここまでとなります。  
続きは来月(9月号)でお話します。  
お楽しみに!



参考文献：e-ヘルスネット、古賀良彦『睡眠と脳の科学』祥伝社新書

(薬剤師:山田 真紗子)

# レジその他の機器入替を行ないました

7月25日(土)に臨時休業させていただき、カウンターの回収、自動釣銭機付きのレジの導入を行ないました。

また、お薬お渡しの場面でも、薬剤師が患者様のおくすりの情報を早く正確に管理、適切なアドバイスができるように、新システムを導入しました。

操作に不慣れな間は、ご迷惑をおかけする場面もあるかと思いますが、よろしくお願いいたします。



## 薬剤師の情報を お寄せください!



はるか薬局では、在宅への対応や、より丁寧な服薬指導・待ち時間の短縮のため、一緒に働いていただける薬剤師を募集しています。

正職員はもちろん、パート希望の方の曜日・時間にも柔軟に対応いたします。しばらく薬剤師の仕事から離れていた方の復職支援も致しますので、お気軽にお問い合わせ下さい。

～はるか薬局緊急時電話番号～



**0154-31-7811**または  
**090-3775-3026**

夜間、日曜祝日等の閉店時で緊急の対応を要する場合がございます。



お知り合いの薬剤師・薬学生の方を  
ご紹介下さい 奨学金制度もあります

※詳しくは、あゆみ調剤までご連絡下さい。

**☎0154-31-7811**